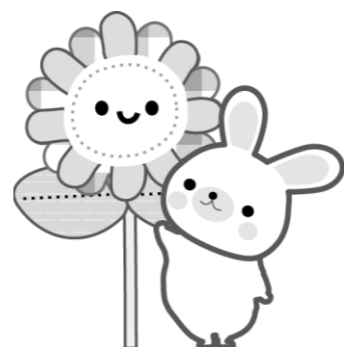


## 地消教室教室

# ニガウリ料理教室



### <ごはん(1人 120g)>

エネルギー 202kcal たんぱく質 3.0g 脂質 0.4g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 0.0g

### <ゴーヤの肉詰め ~しょうがあん~(4人分)>

ゴーヤ・・・2本  
鶏ひき肉・・・200g  
コーン缶・・・1/4缶  
A { 酒・・・大さじ1  
塩・・・少々  
片栗粉・・・小さじ2

B { だし汁・・・3カップ  
しょうゆ・・・小さじ1  
塩・・・少々

片栗粉・・・小さじ2  
しょうが・・・1かけ

- ① ゴーヤは2cm厚さの輪切りにし、種とわたを取り除いて塩水にさらしておく。ボウルに鶏ひき肉、コーン、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ゴーヤに①を詰め、両面に片栗粉(分量外)をまぶす。
- ③ 鍋にBを煮立て、②を並べふたをし、弱火で煮汁をかけまわしながら15~20分、やわらかくなるまで煮て、器に移す。
- ④ 鍋に残った煮汁を再び弱火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、千切りにしたしょうがを加えてひと煮し、ゴーヤにかける。

エネルギー 159kcal たんぱく質 12.4g 脂質 7.4g 炭水化物 9.9g 食塩相当量 1.3g

### <ゴーヤサラダ(4人分)>

ゴーヤ・・・1/2本  
ひじき(乾)・・・4g  
ツナ缶・・・1/2缶  
にんじん・・・1/2本  
新玉ねぎ・・・1/2個  
ミニトマト・・・4個  
かいわれ大根・・・1/2パック

{ マヨネーズ・・・大さじ3  
塩、こしょう・・・少々

- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り除く。薄切りにし、軽く塩もみしたら流水で流してさっと茹でる。  
ひじきは水で戻す。
- ② 新玉ねぎはスライスして水にさらす。  
にんじんは千切りにし茹でる。  
かいわれ大根は根を切り落とし、半分に切る。ミニトマトはへたを取り、4等分に切る。
- ③ ボウルに具材をすべて入れ、調味料を加え全体をよく混ぜる。

エネルギー 118kcal たんぱく質 3.2g 脂質 9.0g 炭水化物 7.4g 食塩相当量 0.5g

### <なすと卵の中華スープ(4人分)>

なす・・・1本  
しいたけ・・・2個  
卵・・・1個  
  
水・・・600ml  
顆粒中華だし・・・大さじ1  
  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々

- ① なすは短冊切りにする。  
しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋に水、中華だしを入れて火にかけ、しいたけ、なすを加えて煮る。
- ③ 塩、こしょうを加えて、味を調える。最後に溶き卵を回し入れる。

エネルギー 35kcal たんぱく質 2.7g 脂質 1.6g 炭水化物 2.9g 食塩相当量 1.1g

## <ニガウリジュース(4人分)>

ニガウリ・・・小1/2本  
 バナナ・・・1本  
 牛乳・・・400ml  
 はちみつ・・・大さじ1

- ① ニガウリは縦半分に切り、種を取り除き、適当な大きさに切る。
- ② 材料をすべてミキサーにかける。

エネルギー 104kcal たんぱく質 3.7g 脂質 3.9g 炭水化物 14.7g 食塩相当量 0.1g

ニガウリの独特な苦みは、モルデシンという成分で、胃腸を刺激して食欲増進に働くので、夏バテ予防にお勧めです。

～ビタミンCが豊富に含まれます～

ビタミンCには、抗酸化作用や免疫力を高める働きがあります。水溶性のビタミンで、水や加熱に弱く調理損失の大きい栄養素です。しかし、ニガウリに含まれるビタミンCは加熱に強い性質を持っており、調理損失が少ない特徴があります。



イボがしっかりしていてハリのあるもの、皮は緑色が濃いものは味がよく、苦みもやや強くなります。

## ニガウリの保存について

	保存の方法	調理するとき
冷蔵	購入したら冷蔵庫で保存し、早めに調理しましょう。中の種から傷みだすので、すぐに使わない場合は、縦半分に切って種の部分をくり抜きラップで包んで保存します。冷蔵庫のスペースがある場合は、新聞紙に包んで立てて保存することをお勧めします。	冷蔵庫から取り出してそのまま使えます。
冷凍	ニガウリは縦半分に切って、種、ワタを取り除き、厚さ4~8mmのお好みの幅にスライスしてフリーザーバックに入れて冷凍します。少し凍ったところでほぐしておくとしやすいです。炒め料理には厚切り、サラダには薄切りが向きます。	自然解凍させるか熱湯にくぐらせて解凍して使いましょう。
乾燥	約5mm幅にスライスしたニガウリをザルにひろげ天日に干してカリカリに乾燥させます。乾燥させたものを、ミルなどで粉末にするとさらに長期保存しやすくなります。保存の際は、乾燥剤を入れて置きましょう。	水で十分に戻してから料理に使うとよいでしょう。